



SZÖVEG –  
SZÁM KATI

SOROZAT –  
HÁRMAS KÖTÉS



# ÖNKÉNT VÁLLALT KÖTELELÉKEK

Elköteleződés. Komoly, sőt ijesztő fogalom lehet egy kamasz számára, aki épp most tapasztalná meg a szabadságot. Pedig az elköteleződés vagy annak hiánya – társhoz, hivatáshoz, munkahelyhez, közösséghez – életünk meghatározó része, és jövőbeli döntéseink alapjai kamaszkorban már épülgetnek. Ráadásul a pályaválasztásban már jelen van az egyik első komolyabb elköteleződés is.

## ◆ AZ ELKÖTELEZŐDÉS ELŐSZOBÁJA

**Dr. Perczel-Forintos Dóra** klinikai szakpszichológus és pszichoterapeuta szerint a fogalom tudatos választást és ennek megfelelő életmagatartást jelent, kialakulásához azonban már ezelőtt szükség van bizonyos képességek kifejlődésére,

VALAMI VÉGLEGESET JELENT, AMIN NEM LEHET VÁLTOZTATNI.  
BIZTOS VAN, AKINEK EZ IJESZTŐ IS.  
DE LEHET, HOGY VALAKINEK MEG PONT MEGNYUGTATÓ.

(VINCE, 16)

„arra a képességre, hogy a gyerek ki tudjon tartani olyan tevékenységben is, amelyben elfárad, például sportban, kiránduláskor. Várni, türelmesnek lenni, erőfeszítést tenni valamiért fontos motívum a nevelésben. A kiskamaszoknál már előfordul, hogy konfliktusba kerülnek otthon, mert számukra fontosabb egy baráti program, mint egy családi esemény. Jó, ha a szülő érti annak a jelentőségét, hogy ebben a korban elsődleges referenciaponttá válik a kortárs csoport, de a családnak is vannak értékei. Ilyenkor megegyezhetnek, hogy két vasárnap a családé, kettő a barátoké.”

**Szűcs István** karrier- és szervezetfejlesztési tanácsadó úgy látja, egy kamasz életében mindennapos a sokféle csábítás, és ezek kezelése meghatározó lehet. „Amikor hazaér, egyszerűbb leülni a gép elé, mint egyből megcsinálni a házi feladatot. Hajnalban könnyebb aludni, mint elmenni edzésre. Minél több élményt szereznek a fiatalok azzal kapcsolatban, hogy egy nagyobb cél elérése érdekében olyan dolgokat is meg kell csinálni, amihez nincsen kedvük, annál könnyebb dolguk lesz a munkaerőpiacon.”

## **AZ OLDÁS VAGY A KÖTÉS BOLDOGÍ?**

A párkapcsolati elköteleződésről, hűségéről, házasságról elsősorban a szülői példa adhat igazodási pontot, de manapság egyre kevesebb a valódi minta az elköteleződésre, ma már nem az ép családok a jellemzők, sok helyen élettársi kapcsolatban élnek a szülők, vagy elváltak és új párjuk van. Perczel-Forintos Dóra figyelmeztet rá, hogy „a fogyasztói szemlélet kapcsolati szinten is megnyilvánul, s ha nehézség adódik, nem a megbeszélés irányába mozdulnak el a dolgok. A nézeteltérést vagy konfliktust gyakran érzelmi alapon kezelik, a személyt hibáztatják, a helyzetre kimondják, hogy rossz, ott kell hagyni. Ha a szülők képesek meg- és feloldani a felmerülő érdekellentéteket, az mintát adhat a fiatalnak, hogy a kapcsolat iránti elkötelezettség fontosabb, mint az egyéni érdek. Ugyanez igaz a munkahelyi kapcsolatokra is: itt kimondottan az az uralkodó vélemény, hogy ha nehézség van, akkor el kell menni. Ez nem hatékony konfliktuskezelési stratégia.”

ÉN MÉG NEM ÉRZEM MAGAM ELÉG  
ÉRETTNEK HOZZÁ. NÉHA MÉG AZT SEM  
TUDOM MEGMONDANI, MELYIK  
A KEDVENC EGYÜTTSEM VAGY FILMEM,  
MERT ÁLLANDÓAN VÁLTOZIK.

(SZASZA, 17)

**Juhász Dániel** pszichológus, aki maga is a fiatalabb generáció tagja, azon a véleményen van, hogy az elköteleződés fogalma egyre nehezebben helyezhető el a negatív–pozitív dimenzióban, és ezt nemcsak az határozza meg, hogy milyen családban nő fel valaki, hanem a társadalmi környezet is a politikától, a médián át az iskola értékrendjéig. „Maga a családfogalom is mást jelent egy apa-anya-gyerek relációban, mást, ha már a nagyszülőket is beleszámítjuk, és különbözik ettől például a roma kultúrában, ahol sokkal átjárhatóbbak a szerepek. Az egyén felől nézve emellett nagyobb tere van a személyes szabadságnak, az önmegvalósításnak.” Szerinte a házasság és az elköteleződés ma már nem azonos fogalom a társadalmi konszenzus szerint, elsősorban vallási meggyőződés és szokás kérdése, hogy valaki azonosítja-e a kettőt. Úgy látja, az Y generációtól kezdve egyre gyakoribb, hogy stabil kötődés jön létre, de ezt nem szentesítik házassággal. „Egyre több olyan példát látok, hogy az esküvőt helyettesítő egyéni szertartásokat vezetnek be a párok, például nagyobb hangsúlyt fektetnek egy-egy évforduló megünneplésére.” Ugyanakkor a pszichológus azt is elmondja, hogy a fiatalok talajtalanok a jóléti

társadalmakban. „Olvastam egy kutatást, hogy az angliai fiatalok jó körülmények között élnek, mégis elveszettek a kapcsolatteremtésben, a családalapításban.” Szerinte a megoldás az, hogy az egyén az önismeretnek olyan szintjét legyen képes kialakítani, hogy különösebb veszteségélmény nélkül meg tudja hozni a fontos döntéseket, például, hogy karrier vagy család, házasság vagy együttélés.

Több felmérés szerint az elköteleződött párkapcsolatban élők, valamint azok, akiket a munkahelyükön megbecsülnek, és maguk is elköteleződtek a hivatásuk mellett, lelkiileg egészségesebbek. „A kutatások ellenére sem könnyű a korszellemmel szembenő magatartást megvalósítani – mondja Perczel-Forintos Dóra. – Ha valaki megtalálja a párját vagy a hivatását, és kitart mellette, sokkal inkább a szerencsének tulajdonítják, nem annak, hogy az illető erőfeszítést tesz értük. A nagyobb cégek már tudatosan alkalmaznak tréningeket, hogy egymással hosszú távon együttműködő közösséget hozzanak létre, mert egy ilyen sokkal hatékonyabban, gyorsabban oldja meg a feladatokat”

## **ÉRTÉKEKRŐL KAMASZFEJVEL**

Bár e cikk írójának szándéka az volt, hogy feltérképezi a fiatalok elköteleződésének akadályait, menet közben szembetalálkozott a ténnyel, hogy a fiatalok többsége az elköteleződés hiányát éli meg családjában. Ezért a fogalmat érdemes lehet mérlegre tenni egy felkészült pedagógussal, értékközpontú szemlélettel moderált kortárscsoport-beszélgetésben. Ehhez néhány vitaindító észrevétel:

Perczel-Forintos Dóra szerint, „ha evolúciós perspektívába helyezzük a párkapcsolati elköteleződés kérdését, azt is látnunk kell, hogy régen, de még száz évvel ezelőtt is, nehéz volt túlélni egyedül. Ma azonban az egyéni teljesítmény felértékelődött, úgy is fogalmazhatunk, a férfiak megvannak nő nélkül, ott a mosógép, a nők meg férfiak nélkül, hisz ott a költöztető vállalat. Generációs szinten elveszett a bizalom abban, hogy hosszú távon két ember vagy egy család képes jól együttműködni és boldogulni. Továbbá az értékrendszerben a kimagasló egyéni teljesítmény áll elől – a mai kor kihívása, hogy újra meg kell tanulni kompromisszumot kötni. Például egy kisgyerekes anyuka esetében nagy kihívás lehet, hogy egyéni

igényeit és a család iránti elköteleződését egyensúlyban tartsa, és hogy tudjon késleltetni.”

Juhász Dániel szerint a mai fiatalok szülei megélték a rendszerváltás negatív élményeit, a legtöbben megtapasztalták, hogy le kell mondani az álmaikról. „Ma azonban az az elvárás, hogy a családdal és a karrierrel kapcsolatos álmaid megvalósítsd. Régen az volt az életpályamodell, hogy elvégezzük az egyetemet, vagy szakmát tanulunk, másnap elkezdünk dolgozni egy munkahelyen, megházasodunk, gyerekeink lesznek. Ha valaki nem így tett, akkor azzal a közvélekedés szerint valami gond volt. Ma már egészen más a helyzet. A régit lehetetlen ráerőltetni az új generációra.”

Az elköteleződés nehézségét növeli a rengeteg választási lehetőség is, amely a kutatások szerint a legtöbbször nem jár elégedettséggel (ld. erről pl. Barry Schwartz: A választás paradoxona. Győr, 2006.). „Az egyetemeken sokszor a bőség zavara miatt maradnak hosszú ideig hallgatói státuszban a fiatalok. Sok időt elvesztegetnek azzal, vajon jól döntöttek-e, nem kellene-e még valami mást tanulni. De ugyanígy sok fiatal tanácstalan, hogy megházasodjon-e, hiszen akkor mást már nem választhat. A döntépszichológusok szerint arra kell koncentrálni, hogy mindent nem lehet megtanulni, megszerezni – amit aktuálisan helyesnek tart a személy, az a jó döntés. Nem láthatunk a jövőbe, hogy 20 év múlva mi lenne jobb, viszont ha arra várunk, eltelik az életünk a mérlegeléssel” – figyelmeztet Perczel-Forintos Dóra.

## **FELVÉTELE ELŐTT**

Lehet egyáltalán pályát választani a felnőtté válás előtt? Szűcs István úgy látja, a fiatalok manapság különösen nehéz helyzetben vannak. Ennek az egyik oka, hogy a munkakörök, amelyeket ma egy álláskereső portálon láthatunk, 15–20 évvel ezelőtt még nem is léteztek. „Egy érettségi előtt álló tizenéves keveset tud arról, hogy egy-egy végzettség megszerzésével milyen munkakör betöltésére lesz lehetősége, milyen napi tevékenységeket kell majd csinálnia. Sok esetben sem a tanárai, sem a szülei nem tudnak segíteni, így az alapján döntenek, melyik tantárgyból jók. Ez viszont legtöbbször köszönőviszonyban sincs a munkahelyi feladatokkal. Az internetről beszerezhető a valós munkaerőpiaci információk, de nagy segítség, ha felhőttként, kapcsolataink révén lehetőséget teremtünk az adott területen dolgozókkal való találkozással,

AZ ELKÖTELEZŐDÉS FONTOS NEKEM. SOKSZOR NEHÉZ IS, KÉTELYEKET SZÜL BENNEM, DE HA HISZEK BENNE, HOGY VÉGIG TUDOM CSINÁLNI, EL TUDOM AZT IS HINNI, HOGY ÉLNI JÓ.

(VERA, 17)

vagy ha közösen keresünk konkrét álláshirdetéseket, együtt értelmezzük azokat. Segítsünk megérteni a fogalmakat, pl. proaktivitás, problémamegoldó gondolkodás.”

Amiben még nagy hiányban szenvednek a pályaaorientációs döntés előtt álló serdülők, az az önismeret – véli a szakember. – Sajnos a közoktatásban és a felsőoktatásban kevés a kapaszkodó ahhoz, hogy reális énképük legyen, illetve hogy készségeik (pl. prezentáció, kapcsolatteremtés, konfliktuskezelés, együttműködés, problémamegoldó gondolkodás) megfelelően fejlődjenek.

### **ÁLLHATATLANOK ÉS ÁLLÁSTALANOK?**

Az idősebb generáció sokszor úgy érzékeli, a mai fiatalok nehezebben maradnak meg egy munkahelyen. „A gazdaság és a munkaerőpiac teljesen másként néz ki, mint 20–30 évvel ezelőtt. Az Y generáció tagjaira jellemző, hogy akkor érzik igazán jól magukat egy munkahelyen, ha kíváncsiak a véleményükre, megoldási javaslataikra, partnerként kezelik őket, autonómiát adnak (legyen az bármennyire is kicsi), ha nem így történik, elkezdnek gondolkozni a munkahelyváltáson. A jelen munkaerőpiaci helyzetben az is kedvez a munkahelyváltásnak, hogy szinte bármilyen pozícióban dolgozik ma egy fiatal, egy-két hónap vagy akár egy-két hét alatt talál új helyet” – jellemzi a helyzetet Szűcs

István. Sok fiatalban viszont már a pályaválasztáskor benne van a szorongás, vajon talál-e majd munkát. A szakértő úgy látja, hogy ha 2017-ben egy pályakezdő, legyen diplomás, szakképzettséggel vagy érettségivel rendelkező, hónapokon keresztül nem talál munkát, annak a legtöbb esetben lelki tényezői vannak. Ezek sokrétűek lehetnek, attól a gondolattól kiindulva, hogy elég jó-e abban, amit tanult, azon keresztül, hogy fél a kudarcélményektől, egészen addig, hogy próbálja kitolni a felnőtt felelősségvállaló élet megkezdését.

Végül, hogyan néz ki egy álláskeresőt segítő tanácsadás Szűcs Istvánnál? „Amikor megkérem a fiatalot, meséljen, eddig mit tett meg az elhelyezkedése érdekében, ez már általában egyértelművé teszi, hol van elakadás. Többnyire önismereti fejlesztéssel folytatódik a munka, közösen megkeressük az erősségeket, hogy milyen munkakörök lehetnek megfelelőek, majd egy 3–5 éves karrierterv kialakítása következik, és álláskeresői stratégiát dolgozunk ki. Hogyan tud álláslehetőségeket feltárni, milyen pályázati anyagot készítsen, és az állásinterjú is gyakoroljuk.” A szakember az idén október 4–5-én megrendezett HVG Állásbörzét is ajánlja, ahol több mint 200 cég fog kiállítani. Lehet érdeklődni munkakörökről, felvételi követelményekről, munkakörülményekről, 20 előadás lesz karriertémában, és sokféle egyéni tanácsadón is részt lehet venni (önéletrajzírás, próbainterjú). ♦



Hallgassák meg október 6-án 11:30-kor az MRI Kossuth Rádió Keresztes Ilona VÁLASZ-UTAK c. műsorát, amely a Hármas kötés e havi témáját dolgozza fel kamaszokkal.

További információ új sorozatunkról és az ahhoz kapcsolódó előfizetői akcióról a [kepmas@kepmas.hu](mailto:kepmas@kepmas.hu) címen vagy a [kepmas.hu](http://kepmas.hu) Hármas kötés menüpontjában, ahol az adás is meghallgatható.